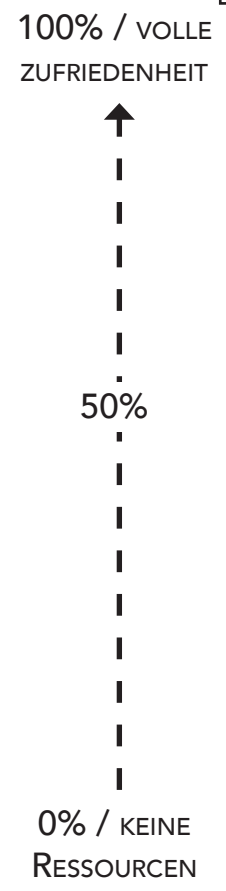


SCHRAFFIERE DIE SÄULEN:  
JE ZUFRIEDENER DU IN EINEM BEREICH BIST,  
DESTO HÖHER GEFÜLLT IST DIE SÄULE.

# Mein Lebenshaus

MEIN LEBENSMOTTO:



--	--	--	--	--

ARBEIT & LEISTUNG

MATERIELLE SICHERHEIT

SOZIALES NETZ

KÖRPER & GESUNDHEIT

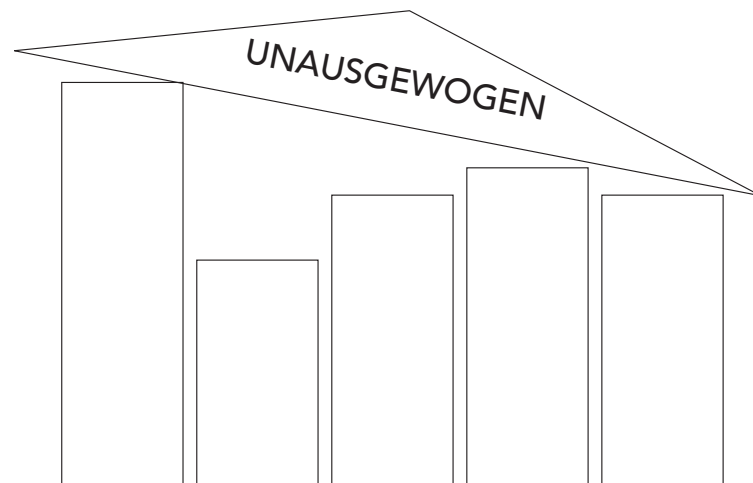
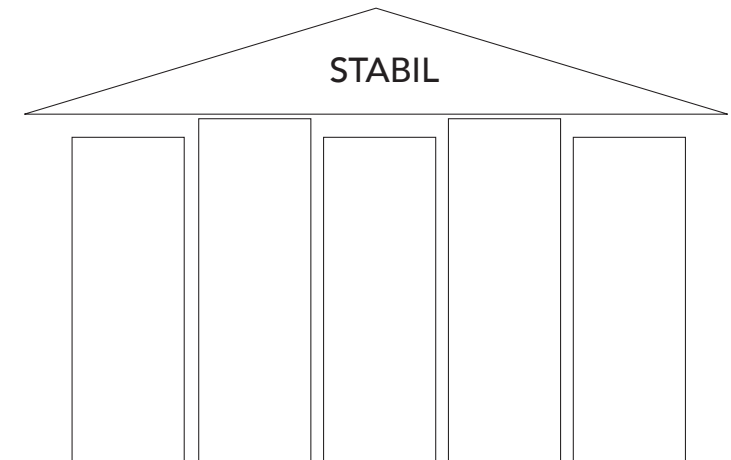
INNERE HALTUNG

# Warum diese Übung so wichtig ist:

Eine „ausgewogene Lebenssituation“ ist die Basis für Zufriedenheit und Lebensfreude. Doch nicht nur das: für suchtbetroffene Menschen, Menschen mit Depressionen, Essstörungen oder ähnlichen Erkrankungen ist sie zudem sehr wichtig zur Rückfallvermeidung und Stabilisierung. Doch was ist eigentlich eine „ausgewogene Lebenssituation“??

Das Bild von den 5 Säulen der Stabilität ist ein Modell aus der systemischen Therapie, das dir helfen kann, deine wichtigen Lebensbereiche im Blick zu behalten. Es stellt eine Momentaufnahme dar, daher ist es sinnvoll, diese Übung von Zeit zu Zeit zu wiederholen. Das „Lebenshaus“ ist also eine schöne Übung, die dir einen grafischen Überblick über die wichtigsten Lebensbereiche gibt und Optimierungsmöglichkeiten für mehr Zufriedenheit und Stabilität aufzeigt.

Da es ein Modell ist, betrachte es nicht gleich als Katastrophe, wenn einige Säulen nur wenig gefüllt sind oder einen Knacks haben. Ein Lebenshaus kann auch dann noch stabil stehen und sich gut anfühlen, wenn du z.B. derzeit arbeitslos bist und wenig materielle Ressourcen hast, dich jedoch durch ein starkes soziales Netz gehalten fühlst und optimistisch in die Zukunft blickst. Sind jedoch mehrere Bereiche dauerhaft in Schiefelage oder steigt Unzufriedenheit in dir hoch, lohnt sich der Blick dorthin.



Anzeichen für eine *Schiefelage* deines Lebenshauses sind z.B.

- Lustlosigkeit: du hast zu nichts mehr Lust, kannst dich nur schwer aufraffen etwas zu tun, schiebst Dinge immer wieder auf
- Gefühl von Überforderung
- Rückzug aus Lebensbereichen oder Beziehungen
- Stress / Ruhelosigkeit / Rastlosigkeit: du bist nur noch am Rotieren, kommst nicht mehr zum Luftholen
- Du funktionierst nur noch, spürst aber keine oder kaum Zufriedenheit oder gar Glück
- Kein oder wenig Selbstwertgefühl

# Ist dein Lebenshaus stabil aufgestellt?

## ANLEITUNG ZUR ÜBUNG

Die u.g. Fragen geben dir eine Orientierung zu den Aspekten der Lebensbereiche. Wichtig ist DEIN Gefühl und eine ehrliche Einschätzung der IST-Situation in deinem Leben. Welches Fazit ziehst du (momentan) in deinen Lebensbereichen? Je zufriedener du in einem Bereich bist, desto voller / höher schraffierte die jeweilige Lebenssäule.

### ARBEIT & LEISTUNG

- Welcher Berufsweg liegt hinter dir? (Ausbildung, Studium, berufliche Stationen)
- Welche Stärken und Fähigkeiten hast du?
- Was machst du derzeit beruflich? (Dazu zählt auch das sog. Haushaltsmanagement, ggf. Kindererziehung oder Pflege von Angehörigen.)
- Wie und von wem bekommst du Anerkennung?
- Bist du zufrieden mit deiner Leistung?

### MATERIELLE SICHERHEIT

- Wie ist deine finanzielle Situation?
- Wie kommst du mit deinem monatlichen Einkommen zurecht?
- Welche materiellen Wünsche möchtest du dir erfüllen (bald oder in der weiteren Zukunft)?
- Welche materiellen Sicherheiten brauchst du?
- Wie schätzt du die Entwicklung deiner materiellen Situation in Zukunft ein?

### SOZIALES NETZ

- Welche Freunde und Freundinnen hast du? (Wer ist für dich da, wenn es brenzlig wird?)
- Welche sozialen Kontakte hast du außerdem noch?
- Wie wichtig sind dir soziale Kontakte? Fühlst du dich mit deinen Mitmenschen verbunden?
- Welchen Stellenwert hat Familie für dich?
- Hast du einen Partner/eine Partnerin? Wie geht es dir mit ihm/ihr?
- Bist du ehrenamtlich tätig?

### KÖRPER & GESUNDHEIT

- Wie gesund fühlst du dich?
- Was tust du für deine Gesundheit? (Vorsorge, Bewegung, Ernährung)
- Wie sieht es bei dir mit Bewegung aus? Machst du Sport? Hältst du dich fit?
- Wo erlebst du körperliche Einschränkungen?
- Wie ist dein Verhältnis zu deinem Körper?
- Fühlst du dich wohl mit deinem Gewicht?

### INNERE HALTUNG

- Was ist dir wichtig? Welche Werte hast du?
- Wenn du alleine bist, was beschäftigt dich dann?
- Fühlst du dich mit dir selbst verbunden? Nimmst du dich so an, wie du bist?
- Was ist der Sinn deines Lebens?
- Woran glaubst du? Bist du spirituell?
- Stehst du dem Leben positiv und offen gegenüber oder eher skeptisch oder gar ängstlich?

SCHRAFFIERE DIE SÄULEN:  
JE ZUFRIEDENER DU IN EINEM BEREICH BIST,  
DESTO HÖHER GEFÜLLT IST DIE SÄULE.

# Mein Lebenshaus

MEIN LEBENSMOTTO:

100% / VOLLE  
ZUFRIEDENHEIT



50%



0% / KEINE  
RESSOURCEN

ARBEIT &  
LEISTUNG

MATERIELLE  
SICHERHEIT

SOZIALES NETZ

KÖRPER &  
GESUNDHEIT

INNERE HALTUNG

# Schieflage? Anregungen zu mehr Ausgewogenheit in deinem Lebenshaus:

## ARBEIT & LEISTUNG

- Ist mein Job noch der Richtige für mich? Gibt es eine Arbeit, die mich mehr erfüllen würde?
- Ist das Unternehmen das Richtige für mich?
- Gibt es Weiterbildungsmöglichkeiten, die ich nutzen kann?
- Wäre Selbständigkeit, die Anpassung meiner Arbeitszeit oder ein Nebenjob hilfreich?
- Könnte ich effizienter arbeiten? Gibt es Zeitfresser, die ich vermeiden kann? Gibt es Aufgaben, die ich delegieren kann?

## MATERIELLE SICHERHEIT

- Kann ich meine Einnahmen erhöhen? (Mehr arbeiten, Gehaltserhöhung, Nebenjob, ...)
- Kann ich meine Ausgaben verringern?
- Wo habe ich unnötige Kosten? (z.B. Versicherungen, Anlagemöglichkeiten, Kreditbedingungen vergleichen; habe ich Abos, die ich nicht nutze?)
- Gewohnheiten überprüfen (z.B. muss es immer der Kaffee to Go sein? Brauche ich wirklich ein eigenes Auto / das neueste Handy / noch ein Kleid / ...?)

## SOZIALES NETZ

- Pflegst du vorhandene Beziehungen ausreichend?
- Wo könntest du neue Menschen kennenlernen und Kontakte knüpfen?
- Fühlst du dich geliebt?
- Biete anderen deine Hilfe an. Geben tut gut.
- Traue dich, um Hilfe zu bitten.
- Vermeide Menschen, die dir nicht gut tun.
- Bist du ehrenamtlich tätig? Tafeln, Tierschutzvereine, soziale Einrichtungen etc. freuen sich über deine Mithilfe und du findest Gleichgesinnte!

## KÖRPER & GESUNDHEIT

- Spürst du deine Bedürfnisse? Kümmerst du dich ausreichend um deine Grundbedürfnisse (Ernährung, Schlaf, Bewegung, Geborgenheit...)
- Nimmst du Vorsorgeuntersuchungen wahr? Gehst du bei Beschwerden rechtzeitig zum Arzt?
- Ernährst du dich gesund oder unausgewogen? Nimmst du dir ausreichend Zeit zum Essen?
- Achtest du auf genügend Pausen und Regenerationsphasen?
- Tust du dir regelmäßig etwas Gutes? Verwöhnst du dich?
- Achtest du auf ein gesundes Körpergewicht?

## INNERE HALTUNG

- Kennst du deine Werte? Lebst du nach ihnen?
- Hast du einen Sinn im Leben gefunden?
- Übe Dankbarkeit und eine positive Sicht auf's Leben.
- Baue Meditation und Achtsamkeit in deinen Alltag ein.
- Überprüfe deine inneren Glaubenssätze (z.B. mit TheWork von Byron Katie)
- Habe Mitgefühl mit dir selbst.
- Arbeite an deinem Selbstwertgefühl. Du bist ok so, wie du bist!

Wünschst du dir mehr Klarheit und Begleitung? Ich unterstütze dich als Coach auf dem Weg zu mehr Ausgewogenheit, Resilienz und Lebensfreude!